Hygiene-Tipps für's kranke Kind zu Hause

Kinder sind besonders häufig von Infektionskrankheiten betroffen. Das ist ganz normal. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern wissen, was sie tun können, damit Ihr Kind schnell wieder gesund wird und Sie selbst und andere vor Ansteckung geschützt werden.

§§ Rechtliches

▸▸ Wann darf mein Kind nicht in die Kita?

Kinder unter 6 Jahren dürfen nicht in den Kindergarten, wenn sie eine Magen-Darm-Infektion mit Durchfall haben.

Diese Regelung basiert auf dem Infektionsschutzgesetz. Sie dient dazu, eine Weiterverbreitung der Krankheit möglichst zu verhindern.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Informieren Sie noch am ersten Krankheitstag die Kita Ihres Kindes.
- Wenn Ihr Kind in der Kita erkrankt, sind Sie verpflichtet, es dort möglichst bald abzuholen.

▸▸ Und was mache ich mit meiner Arbeit?

Eltern kranker Kinder dürfen für die Betreuung einige Tage zu Hause bleiben, ohne Urlaub zu nehmen, wenn das Kind nicht älter als 12 Jahre ist.
Jedes Elternteil hat einen Anspruch darauf.
Fragen Sie bei Ihrer Arbeitsstelle und Ihrer Krankenkasse nach, welche Möglichkeiten Sie haben.

Eltern können für die Zeit, in der sie ihr Kind zu Hause betreuen, **Krankentagegeld** erhalten. Voraussetzung: Ein Attest vom Kinderarzt, aus dem hervorgeht, dass das Kind betreut werden muss.
Fragen Sie auch hier bei Ihrer Krankenkasse nach. Private Kassen bezahlen dieses Tagegeld meistens nicht.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Informieren Sie noch am ersten Krankheitstag Ihren Vorgesetzten oder die Personalabteilung.
- Überlegen Sie Alternativen: Könnten Sie vielleicht von zu Hause aus arbeiten? Haben Sie noch Überstunden, die Sie jetzt ausgleichen könnten?
- Bauen Sie ein Netzwerk von Freunden oder Tagesmüttern auf.
- Adressen für die „Notfall-Tagesmütter“:
  https://www.notfallmamas.de/, www.zu-hause-gesund-werden.de,
  https://www.notmuetterdienst.de/de/

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

▸▸ Wann sollte mein Kind zu Hause bleiben?

Wenn Sie folgendes beobachten, sollte Ihr Kind zu Hause bleiben:

- Fieber (> 38,5 °C im Mund oder im Po gemessen),
- Erbrechen, Durchfall (besondere Regelung für Kinder unter 6 Jahren),
- oder starke Erkältungssymptome wie Husten, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen und Schnupfen.

Auch wenn eines oder beide **Augen** akut **entzündet** (rot) sind und gelbliche Absonderungen zu sehen sind, die auf eine **Bindehautentzündung** hindeuten, oder bei einem **Hautausschlag**, der nicht aufgrund einer bekannten Allergie auftritt, ist es besser, das Kind zunächst zu Hause zu lassen und den Kinderarzt zu fragen.

Als Faustregel gilt, dass ein Kind **mindestens einen Tag fieberfrei** (unter 38 °C) sein sollte, bevor es wieder in den Kindergarten oder die Schule geht.

Bei **Durchfall** und Erbrechen sollen **zwei Tage (48 Stunden) keine Symptome mehr** aufgetreten sein, bevor das Kind wieder in die Kita kann.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Informieren Sie Ihren Kinderarzt.
- Ihr Kinderarzt sagt Ihnen genau, wann Ihr Kind wieder in die Kita oder die Schule gehen darf. Bei einigen Krankheiten gibt es dafür gesetzliche Vorschriften.

✔ *Hier können Sie sich Rat holen:*

Kleine Broschüre (3 €), zu bestellen z.B. über den Shop von Hygienetipps für Kids

Informationen im Internet,
z.B. Elterninformationen: www.dgkj.de

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

Hygiene-Tipp #1 Hände richtig waschen!

Hygiene-Tipps für die Pflege zu Hause

▸▸ Dies sei vorausgeschickt:

- Die **Behandlung** einer Infektionskrankheit sollte **individuell mit dem Kinderarzt** besprochen werden.
- Bei ansteckenden Krankheiten **informieren Sie** bitte Ihren Hausarzt oder Kinderarzt **vor einem Besuch** telefonisch über die Symptome.

Die folgenden Tipps sind vor allem dazu gedacht, Hilfestellung zu geben, wie man verhindern kann, dass Ihr Kind andere Familienmitglieder und Freunde ansteckt.

„Ich bin für dich da!"

Für Ihr Kind sind Sie als Betreuungsperson jetzt ganz besonders wichtig. Manche Kinderkrankheiten können u. a. auch für ältere Menschen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko mit sich bringen. Bitte besprechen Sie daher mit Ihrem Kinderarzt, ob die Großeltern in die Betreuung einbezogen werden dürfen.

✔ *Daran sollten Sie für Ihr Kind denken:*

- Spielfreunde erst einmal auf einen anderen Tag vertrösten.
- Generell anderen Menschen gegenüber Abstand halten.
- Auf das Händeschütteln verzichten.
- Augen, Nase und Mund möglichst nicht mit den Händen berühren.

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

- Bei manchen Krankheiten (z. B. **Grippe, Windpocken, Keuchhusten, Masern, Mumps**) gilt in jedem Fall zunächst Besuchsverbot, sofern der Besuch nicht geimpft ist oder die Krankheit schon selbst durchgemacht hat. Näheres weiß Ihr Kinderarzt.
- Kranke Kinder, wenn möglich, in einem separaten Zimmer schlafen lassen und pflegen; nahe Kontakte zu den Geschwistern vermeiden.

▸▸ Tipps für die Händehygiene

- Auf richtiges **Händewaschen mit Wasser und Seife** und anschließendes Abtrocknen achten (siehe Schema auf Seite 3).
- Bei Bindehautentzündungen bitte besonders darauf achten, dass Ihr Kind sich möglichst **nicht in die Augen fasst** und reibt.
- Nach **direktem Handkontakt** (z.B. bei der Hautpflege, nach dem Wickeln, nach dem Waschen) mit dem erkrankten Kind die **Hände waschen**, bzw. bei Kontakt mit Stuhl u. ä. auch desinfizieren (lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten).
- Das kranke Kind muss sein eigenes Handtuch haben. Das Handtuch täglich wechseln und bei mindestens 60 °C mit einem Vollwaschmittel waschen.
- Das Kind soll **bei hoch ansteckenden** Krankheiten die Hände **waschen bzw.** mit Ihrer Hilfe **desinfizieren**, wenn es das Krankenzimmer verlässt, damit es nicht Krankheitskeime in der Wohnung verteilt.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Insbesondere Kinder, die Durchfall hatten, können auch nachdem sie wieder gesund sind, die Krankheitserreger weiter ausscheiden (etwa 1 bis 2 Wochen lang). Daher sollte das Kind, aber auch alle anderen Familienmitglieder, weiterhin sehr sorgfältig auf das Händewaschen achten.
- **Seifenspender** für Flüssigseife regelmäßig austauschen oder reinigen. Stückseife besser durch Flüssigseife ersetzen.
- Sollte der **Arzt** in Einzelfällen eine **Händedesinfektion** empfehlen, bitte genau auf die **Anwendungs- und Dosierungshinweise** achten und **nur geprüfte Desinfektionsmittel** aus der Apotheke oder dem Sanitätsfachhandel mit dem geeigneten Wirkspektrum verwenden.

▸▸ Tipps für das richtige Husten und Niesen

- Leiten Sie Ihr Kind an, sich beim Husten und Niesen **von anderen Menschen abzuwenden** und in ein Einmaltaschentuch **oder in die Armbeuge** zu husten.
- **Nicht in die Hände niesen oder husten!**
- **Keine Stofftaschentücher** verwenden.
- Einmaltaschentücher sofort nach Gebrauch in den Abfall geben. (Behälter mit einer verschließbaren Mülltüte direkt neben das Bett des Kindes stellen).

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

▸▸ Reinigung nach Durchfall und Erbrechen

- **Verschmutzungen entfernen**
  - » Zuerst Verschmutzung so gut wie möglich **mit** einem **Einmaltuch** aufnehmen (z.B. doppellagiges Papierhandtuch, mehrlagiges Toilettenpapier).
  - » Dazu **Einmalhandschuhe anziehen** (beispielsweise aus dem Drogerie-Discounter).
  - » Papier und Handschuhe anschließend in den **Abfall** werfen.
  - » Danach Fläche mit einem **Reinigungsmittel oder**, bei hoch ansteckenden Krankheiten **auf Rat des Arztes**, mit einem **geeigneten Desinfektionsmitteltuch** abwischen. Das Tuch danach wegwerfen oder in die Wäsche bei mindestens 60 °C geben.
  - » Anschließend Hände gut waschen oder, bei hoch ansteckenden Krankheiten, desinfizieren.
  - » Wenn Teppiche mit Erbrochenem verschmutzt sind, evtl. nach dem Aufnehmen mit Papiertüchern eine **Dampfreinigung** vornehmen, falls die Nachbehandlung mit Desinfektionsmittel aus Materialgründen nicht möglich ist.
- **Toilettenhygiene, wenn das Kind infektiösen Durchfall (oder Grippe) hat**
  - » Während der akuten Zeit Handkontakt-**Flächen** wie Spültaste an der Toilette, Toilettensitz und Toilettendeckel, Wasserhähne, Türklinken, Lichtschalter (Krankenzimmer, Bad) **mit geeignetem Desinfektionsmittel** bzw. mit Desinfektionsmitteltüchern (Wirkspektrum mit der Bezeichnung "begrenzt viruzid PLUS") abreiben.
  - » Das Tuch anschließend in den **Abfall** werfen.
  - » Verwenden Sie ein vom Verbund für Angewandte Hygiene (**VAH**) zertifiziertes Desinfektionsmittel, das auch gegen Viren wirkt. Lassen Sie sich beim Kauf von Desinfektionsmitteln von Ihrer Apotheke oder im Sanitätsfachhandel **beraten**.
  - » **Vor dem Spülen** der Toilette **immer den Deckel schließen**, weil sonst möglicherweise Krankheitserreger in die Luft aufgewirbelt werden.
  - » Spültaste mit der **linken Hand** betätigen.
  - » Windelauflagen ebenfalls mit einem geprüften Desinfektionstuch mit Viruswirksamkeit reinigen. Im Krankheitsfall sind auch im Privathaushalt **Einmalwickelauflagen** empfehlenswert.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Keine Desinfektionstücher zur Reinigung des Windelbereichs bei Säuglingen verwenden. Desinfektionstücher sind nicht für die Haut, sondern nur für Flächen geeignet.

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

- **Spielzeug und Stofftiere**

  » Spielzeug von infektiösen Kindern, insbesondere, wenn auch andere Kinder damit spielen, in der Geschirrspülmaschine oder der Waschmaschine waschen. Ist das nicht möglich, Spielzeug in warmer Seifenlauge waschen, danach gründlich abspülen und vollständig trocknen.

  » Stofftiere, wenn möglich in der Waschmaschine waschen (Herstellerangaben beachten).

  » Handys, Tablets, Spielkonsolen und Computertastaturen ggfls. mit einem geeigneten Desinfektionstuch (s.o.) vor Benutzung durch andere abwischen (Herstellerangaben beachten).

- **Boden wischen**

  » Wischtücher für das Putzen nicht in verschiedenen Räumen verwenden, sonst verteilen Sie die Keime mit dem Putzen und dem Putzwasser.

  » Wischutensilien immer bei mindestens 60 °C mit Vollwaschmittel waschen, am besten in einem getrennten Waschgang.

  » Haushaltsreiniger sind ausreichend. Desinfektionsmittel benötigen Sie nur nach Anweisung des Arztes, z.B. nach Aufwischen von Erbrochenem.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Nach der Reinigung immer die Hände waschen bzw. bei direktem Kontakt mit Erbrochenem oder Stuhl **immer Einmalhandschuhe** tragen und danach die Hände desinfizieren.

▸▸ Hygienetipps für das Geschirr

- Geschirr in der Geschirrspülmaschine bei mindestens 60 °C spülen.
- Besteck, Gläser, Becher und Teller sollte der kleine Patient nicht mit anderen gemeinsam benutzen.

▸▸ Hygienetipps für die Wäsche

- Handtücher nicht mit anderen Familienmitgliedern gemeinsam benutzen.
- Handtücher, Waschlappen, Bettwäsche, Unterwäsche immer mindestens bei 60 °C mit einem Vollwaschmitte (Pulver) waschen.
- Bevorzug Kleidung verwenden, die bei mindestens 60 °C waschbar ist.
- Waschmaschine nach dem Waschen von mit Erbrochenem oder/und mit Durchfall stark verschmutzter Wäsche, wenn möglich, bei 90 °C laufen lassen, bevor ein neuer Waschgang begonnen wird.

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

Lüften

- Lüften Sie **drei bis viermal am Tag** mindestens für **10 Minuten**! Fenster **weit öffnen**!
  Das ist gut für die Befeuchtung der Mund- und Nasenschleimhaut und reduziert die Keimzahl.

Mund-Nasen-Schutz

- Ein Mund-Nasen-Schutz kann sowohl den Patienten als auch andere, z.B. Sie als betreuende Person, schützen. Er ist nur bei hoch ansteckenden Erkrankungen empfehlenswert.
- Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten, welcher Mund-Nasen-Schutz sinnvoll ist und wie er richtig getragen und entsorgt wird.

Allgemeine Hinweise zur Pflege

- Pflegehinweise für Ihr krankes Kind erhalten Sie von Ihrem Arzt oder beispielsweise von Fachgesellschaften. Einige Literaturhinweise sehen Sie in unserem Verzeichnis auf der nächsten Seite.

✔ *Daran sollten Sie denken:*

- Der wirksamste Schutz gegen Infektionskrankheiten ist das Impfen. Achten Sie bei Ihren Kindern und auch bei sich auf den **vollständigen Impfschutz.**

Diese Empfehlungen wurden erstellt und zuletzt 2020 aktualisiert von

Prof. Dr. med. M. Exner, Dr. J. Gebel, Prof. Dr. med. U. Heudorf, C. Ilschner, Priv.-Doz. Dr. med. R. Schmithausen, Dr. med. A. Vogt, Prof. Dr. med. A. Simon

Korrespondierender Autor:

Prof. Dr. med. Martin Exner
Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn
Sigmund-Freud-Str. 25
53127 Bonn

Wir wünschen gute Besserung!

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister

Literaturhinweise und Webseiten

Bilderbücher:

Gebel J, Ilschner C. Die leuchtende Hand. Wiesbaden: mhp-Verlag, 2. Auflage 2008

Gebel J, Ilschner C. Die Bakterienrutsche. Wiesbaden: mhp-Verlag, 2003.

Elternratgeber:

Simon A (Hrsg.). Wann muss ich mir Sorgen machen. Ein Ratgeber von Kinderärzten für Eltern von Kindern mit Atemwegsinfektionen. mhp Verlag: Wiesbaden, 2015.

Für chronisch kranke Kinder mit Abwehrschwäche:
Infektionen? Nein, danke! Wir tun was dagegen! Broschüren und Poster bestellbar über
https://hygiene-tipps-fuer-kids.de/broschueren-und-arbeitshilfen

Webseiten mit Informationen für Eltern:

Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn:
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de mit zahlreichen Tipps und Empfehlungen

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin:
www.dgkj.de, www.kinderaerzte-im-netz.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte: www.bvkj.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.impfen-info.de, kindergesundheit-info.de

Viele Gesundheitsämter halten ebenfalls Informationen für Eltern zum Infektionsschutz bereit.

© Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, 2009, 2015, 2020
www.hygiene-tipps-fuer-kids.de, Illustrationen: Frank Robyn-Fuhrmeister